

Υποχρεωτική Μαγειρική Οικονομία

Τα ελληνικά νοικοκυριά στο σύνολό τους βλέπουν να βγάζουν 15% έως 90% λιγότερα χρήματα από πέρυσι. Αν συνυπολογιστούν οι έκτακτες εισφορές και τα χαράτσια, το συνολικό διαθέσιμο εισόδημα των πολιτών έχει συρρικνωθεί επικίνδυνα. Ενώ όμως μειώνονται τα έσοδα και αυξάνονται τα ανελαστικά έξοδα, στο πρόβλημα έρχονται να προστεθεί αύξηση στο κόστος ζωής. Φωτιά έχουν πάρει οι τιμές στα βασικά είδη επιβίωσης και ειδικά τα τρόφιμα τον τελευταίο χρόνο, σύμφωνα με τις ανακοινώσεις της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής.

Κατά 3,8% αυξήθηκαν σε ένα χρόνο οι τιμές στον κλάδο διατροφής λόγω αύξησης των τιμών, κυρίως, στα είδη : φρούτα νωπά, λαχανικά νωπά, δημητριακά και παρασκευάσματα, κρέατα γενικά, ψάρια νωπά, γαλακτοκομικά και αυγά, έλαια και λίπη, ζάχαρη-σοκολάτες-γλυκά-παγωτά, καφές, αναψυκτικά, χυμοί φρούτων. Μέρος της αύξησης αυτής αντισταθμίστηκε από τη μείωση των τιμών στις πατάτες νωπές.

Ενδεικτικά οι μεγαλύτερες αυξήσεις σημειώθηκαν στα εξής είδη και υπηρεσίες:



Δημητριακά και παρασκευάσματα 3,6 %

Κρέατα γενικά 1,5 %

Γαλακτοκομικά και αυγά 3,4 %

Ψάρια νωπά 6,9 %

Λαχανικά νωπά 6,5 %

Φρούτα νωπά 6,6 %

Έλαια και λίπη 3,0 %

Ζάχαρη 22,4 %

Καφές 8,0 %

Αναψυκτικά 7,7 %

Χυμοί φρούτων 7,8 %

Και σαν να μην φτάνουν αυτά, έχουμε και αυξήσεις στα προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας των Σούπερ Μάρκετ. Έως και 32% αυξήθηκαν οι τιμές στα προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας στα ράφια των σούπερ μάρκετ, μέσα σε χρονικό διάστημα ενός έτους, την ώρα που τα επώνυμα προϊόντα πωλούνται στις ίδιες τιμές ή ακόμα και χαμηλότερες. Σε ανακοίνωσή της, η Γ.Γ. Εμπορίου σημειώνει πως από τα 574 τέτοια προϊόντα, στα 395 έχουν γίνει αυξήσεις στις τιμές.

Οι γνώσεις Μαγειρικής Οικονομίας είναι πλέον υποχρεωτικές για όλους τους πολίτες. Ελάχιστοι είναι πλέον αυτοί που δεν χρειάζεται να ανησυχούν για τα χρήματα που ξοδεύουν για φαγητό. Κάθε ευρώ μετράει και είναι σημαντικό να αξιοποιείται με τον καλύτερο τρόπο, ώστε να μπορούμε να έχουμε την καλύτερη δυνατή διατροφή με τα διαθέσιμα μας χρήματα. Ψωνίζοντας έξυπνα, επιλέγοντας οικονομικές και υγιεινές τροφές, μαγειρεύοντας απλά φαγητά και αποφεύγοντας κάθε είδους σπατάλη σε πεταμένο φαγητό, μπορούμε να μειώσουμε τις αρνητικές συνέπειες που έχει η οικονομική κρίση στη ζωή μας. Με γνώση και πράξη μπορεί ο καθένας να κάνει κάτι μικρό για να βελτιώσει την κατάσταση.

Στη [Μαγειρική Οικονομία](#) θα βρεις πολλές χρήσιμες συμβουλές και συνταγές για οικονομικό φαγητό. Μπες στο cookingeconomy.gr για να κατεβάσεις ένα δωρεάν ηλεκτρονικό εγχειρίδιο.

Καλή δύναμη!